

SEANCE : Démarrer rapidement avec une trajectoire rectiligne

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
➔ Démarrer sur du plat par deux ou par trois en effectuant une course de vitesse, poser le pied à chaque plot ou cerceau. <i>Le démarrage se fait toujours pied gauche en haut sur la pédale !</i> ➔ Varier les positions des plots ou cerceaux Toutes ces situations peuvent se faire individuellement ou en groupe sous formes jouées ou compétitives.	Effectuer un départ dans un couloir ou un entonnoir. Décrocher une partie de la situation de référence pour en faire un atelier 	Je suis capable de faire 8 démarrages sur 10 sans me tromper de pied sur la pédale ➔ Je suis capable de démarrer (8 fois sur 10) dans un « entonnoir » sans toucher les lignes au sol ➔ Je suis capable (8 fois sur 10) départ à l'arrêt de franchir une distance de X mètres en moins de Y secondes et de poser le pied à l'intérieur des cerceaux.	

COMMENT FAIT-ON ?

Pour simplifier :

- Réduction de la distance
- le faire individuellement

- J'ai choisi le bon développement en fonction du terrain (plat, côte...)
- Je prépare ma pédale
- Je démarre en « danseuse » avant de m'asseoir sur la selle
- J'ai une trajectoire rectiligne.

Pour aller plus loin :

- Augmente la distance à parcourir
- démarrage en côte

Si nous travaillons le départ avec l'une ou l'autre des pédales en haut, **nous encourageons le départ avec pédale gauche en haut, en effet :**

- lors d'un départ en groupe il est ainsi plus facile à l'adulte de vérifier que tout le monde est prêt à partir
- le pied libre reste sur le trottoir ou sur le bas-côté et non sur la route (moins de risque d'être accidenté).
- l'écart du cycliste, s'il y en a, se fera au démarrage vers le côté droit de la route.

